



Prendre la parole en public



02.46.56.60.90

formation@pharmelis.com

Objectifs pédagogiques

- Préparer sa présentation
- Utiliser le regard, la voix et le langage du corps
- Repérer les personnalités de son auditoire et adapter son discours
- Savoir prendre la parole sans stress et mobiliser tout son auditoire

Public concerné

Manager, cadre, ingénieur, chef de projet prenant régulièrement la parole en public.

Bénéfices

Formation tonique, physique et originale. Vous bénéficiez d'une pédagogie personnalisée, progressive et ludique.

Chaque participant renforce sa connaissance de lui-même et peut véritablement mesurer sa progression à l'issue de la formation.

Fiche Pratique



Durée

2 jours



Lieux

Paris – Boulogne
Chartres

Autres lieux sur demande



Effectif

3 à 8 participants

Formations de groupe en intra sur demande



Coût

1200 € H.T. par participant

Devis sur demande pour toute formation sur mesure

Programme

Préalable:

Test qui décrit les compétences en communication, ses modes privilégiés et sa personnalité.

Préparer un cas/situation vécue de communication

Jour 1 :

Dimensions incontournables de la prise de parole

- Les dimensions et modes de communication
- Les différentes personnalités
- Se situer en prise de parole : débriefing tests

Le stress et le trac: symptômes et réactions

- Compréhension et dédramatisation du trac
- Entraînement aux techniques de maîtrise de soi
- Exercices pratiques : respiration, ancrage et visualisation positive

Les différentes dimensions de la communication

STRUCTURELLE :

- Donner du sens et gagner en aisance et en efficacité

CORPORELLE :

- L'importance du non verbal
- Posture, gestuelle, gestion de l'espace

VOCAL : les techniques

- L'affirmation de sa présence vocale
- Le développement de l'expressivité du discours
- Exercices de respiration, souffle, articulation et débit

Jour 2 :

Les différentes dimensions de la communication

RELATIONNELLE : regard, écoute

- Agir en confiance pour établir une relation affirmée

L'après

- Savoir conclure
- Savoir s'évaluer

S'entraîner à la prise de parole

- Questionner sa pratique
- Donner du sens à son discours
- Mises en situation à partir de cas vécus

Retours et plan d'action

- Mise en perspective de ses acquis en lien avec son plan d'action

Découvrez nos autres formations dans la rubrique
« Management » sur www.pharmelis.com